

Exercices pour les yeux

Palming de base :

Mise en place

- Assis devant un bureau
- Frottez vos mains afin de produire de la chaleur dans vos paumes
- Placez les doigts de la main droite sur les doigts de la main gauche, l'auriculaire droit étant placé à la base des doigts de la main gauche.
- Posez le talon des paumes sur les pommettes des joues
- Les doigts se croisent sur le front
- Les paumes légèrement creusées sont face aux yeux mais ne touchent pas.
- Le nez n'est pas comprimé les mains passent de chaque côté
- Vérifiez yeux ouverts que l'obscurité est totale, faire si besoin les ajustements nécessaires
- Fermez les yeux
- Posez les coudes sur le bureau
- Relâchez la tête dans les mains en détendant la nuque
- Respirez lentement, profondément en ayant l'impression que l'air entre et sort à travers les yeux
- Ressentez la détente autour des yeux
- Quand la chaleur n'est plus présente, vous pouvez garder les yeux clos, retirez les mains et frottez à nouveau les mains et remettez les en place.

Sortie de la pratique :

- Garder les yeux clos
- Redresser le dos, la tête,
- Enlevez les mains
- Ouvrez progressivement les yeux en clignant très rapidement (effet stroboscope), puis plus lentement, puis normalement (toutes les 6 à 8 secondes)

Exercices associés au palming

- Faites d'abord un palming de base comme ci-dessus
- Ouvrez les yeux avec les mains toujours en place
- Imaginez un cadran d'horloge devant vous
- Exercice 1 : mouvements de rotation
 - o Descendez de 12, 1, 2, 3, 4, 5 jusqu'à 6 en expirant
 - o Remontez 7, 8, 9, 10, 11, 12 en inspirant
 - o Faire au total 3 tours dans ce sens horaire
 - o Fermez les yeux le temps de quelques respirations
 - o Puis reprendre 3 tours dans l'autre sens anti horaire
 - o Pause : fermez les yeux, frottez à nouveau les mains, reprendre le palming de base
- Exercice 2 : mouvements horizontaux : droite - gauche
 - o Regardez au centre
 - o Regardez à droite en inspirant
 - o Retour au centre en expirant
 - o Regardez à gauche en inspirant
 - o Retour au centre en expirant
 - o Faites le 5 fois
 - o Pause : fermez les yeux, frottez à nouveau les mains, reprendre le palming de base
- Exercice 3 : mouvement verticaux : haut – bas
 - o Regardez au centre
 - o Regardez en haut en inspirant
 - o Retour au centre en expirant
 - o Regardez en bas en inspirant
 - o Retour au centre en expirant
 - o Faites le 5 fois
 - o Pause : fermez les yeux, frottez à nouveau les mains, reprendre le palming de base

- Exercice 4 : mouvement diagonaux droite - gauche
 - Regardez au centre
 - Regardez en haut à droite en inspirant
 - Retour au centre en expirant
 - Regardez en bas à gauche en inspirant
 - Retour au centre en expirant
 - Faites le 5 fois
 - Faites 5 fois de la même façon l'autre diagonale
 - Pause : fermez les yeux, frottez à nouveau les mains, reprendre le palming de base

Exercices : Loin - Près

- Faites un palming de base
- Ouvrez les yeux
- Allongez le bras droit devant vous l'index pointant vers le bas à hauteur des yeux
- Regardez au loin bien au-delà de votre index, vous allez voir deux index
- Focalisez le regard sur l'index, ce qui est au loin alors se dédouble
- En expirant rapprochez un peu l'index des yeux
- En inspirant rallonger le bras
- Ainsi petit à petit vous rapprochez l'index des yeux
- Au final le bout de l'index se pose entre les deux sourcils
- Les yeux restent convergent, vous pouvez retirez l'index en partant par en haut.
- Arrêtez quand vous fatiguez, reprenez un palming de base pour reposer les yeux.

Exercices : serrer - relâcher

- Faites un palming de base
- Ouvrez les yeux
- Inspirez profondément (par le nez) en fermant les yeux fortement
- Restez en rétention du souffle poumons pleins, yeux serrés
- Quand le besoin d'expirer se fait sentir expirez très lentement (par le nez) en relâchant progressivement les yeux
- Terminez en ouvrant progressivement les yeux en clichant très rapidement (effet stroboscope), puis plus lentement, puis normalement (toutes les 6 à 8 secondes)
- Renouvelez l'exercice 2 à 3 fois puis refaire un palming de base

Conseils généraux :

- Lors d'un travail devant écran faire des pauses toutes les 45 minutes
- Adapter l'éclairage de la pièce
- Pensez à cligner des yeux régulièrement toutes les 6 à 8 secondes
- Surveillez la posture et la respiration
- La santé du foie influence la qualité de la vision, privilégiez une alimentation saine
- Passez un peu de temps dans la nature regardez au loin
- Pratiquez régulièrement les exercices pour les yeux
- Dormez dans le noir complet
- ...